

# L'IMAGE CORPORELLE ET SON IMPORTANCE

Document réalisé dans le cadre du partenariat entre : **BNP Paribas Cardif** et le **CHU Rouen-Normandie**

Pour toutes questions : [nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

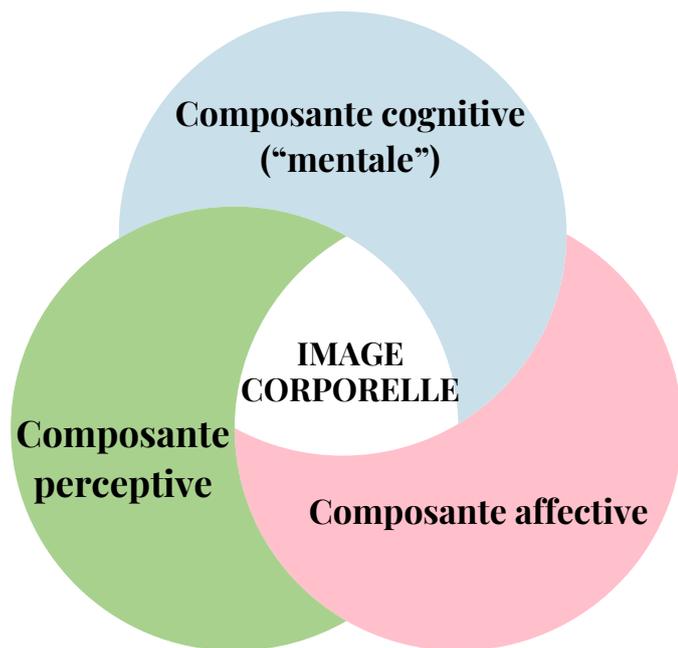
Le rapport au corps fait partie intégrante de notre quotidien et les médias montrent bien à quel point l'image corporelle prend **une place de plus en plus conséquente et nous préoccupe de plus en plus**.

Venez découvrir dans cette newsletter ce qu'est réellement le **concept** d'image corporelle, **comment il se développe** et peut se modifier au cours du temps. Dans notre mémo à la fin de cette newsletter, venez également **dénicher des astuces** pour améliorer votre image corporelle...



## Qu'est-ce que l'image corporelle?

L'image corporelle se définit par la **perception, la représentation, consciente ou inconsciente, qu'a une personne envers son propre corps**. Cette image corporelle comprend 3 composantes principales :



- Pensées et convictions qui définissent notre rapport au corps et notre corps idéal.
- Perception que nous avons de notre propre corps ; elle se différencie de l'apparence réelle du corps.
- Emotions, sentiments et degré de satisfaction vis-à-vis de notre corps.

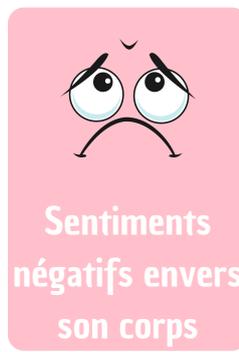
L'image corporelle peut être dite "**positive**" ou "**négative**".

### POSITIVE



Pour avoir une image corporelle positive, il faut **être satisfait de son corps et l'accepter** quelque soit sa différence avec les standards de beauté véhiculés, **quelles que soient sa silhouette et ses imperfections**.

## NÉGATIVE



Une image corporelle négative ou insatisfaction corporelle provient d'un **écart entre la perception du corps** (composante perceptive) **et le corps idéal souhaité** (composante cognitive).

## Comment se construit l'image corporelle ?

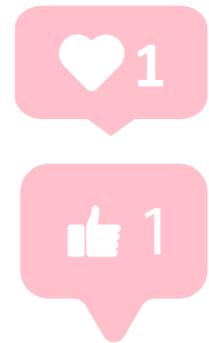
L'image corporelle se développe tout au long de sa vie en lien avec **des facteurs socioculturels, psychologiques, interpersonnels et individuels**. La perception de l'image corporelle n'est donc pas figée et peut évoluer dans le temps.

### Facteurs socio-culturels

L'image corporelle est influencée par **les standards de beauté** qui varient selon les individus, la culture, le pays ou encore l'époque. Ces standards sont notamment **guidés et véhiculés par les médias**.

Parmi les médias influençant particulièrement l'image corporelle, les réseaux sociaux sont en tête de liste. En effet, de nombreuses publications scientifiques mettent en évidence que **le partage et la visualisation de photos** sur les réseaux sociaux peuvent induire un **risque accru de présenter une insatisfaction corporelle**. Une **corrélation positive entre l'utilisation des réseaux sociaux et l'insatisfaction corporelle** a par ailleurs été mise en évidence tant chez les femmes que chez les hommes. Cette relation **tend à diminuer avec l'âge**.

La culture familiale peut également influencer sa propre image corporelle, comme par exemple le lien de ses parents à l'alimentation et à leur propre poids.



### Facteurs psychologiques

Différents facteurs psychologiques sont en lien avec la construction de l'image corporelle :

- **L'estime de soi** : Corrélation positive entre l'insatisfaction corporelle et une faible estime de soi.
- **Le perfectionnisme** : Corrélation positive entre l'insatisfaction corporelle et le perfectionnisme.
- **L'internalisation de la minceur** : L'internalisation de la minceur correspond à l'intégration mentale d'un idéal minceur défini par la société avec un impact psychologique sur la personne. Plus l'internalisation de la minceur est importante (idéal minceur intégré mentalement), plus le risque d'insatisfaction corporelle est grand.
- **La comparaison sociale ascendante** : La comparaison sociale ascendante consiste à se comparer à quelqu'un considéré comme supérieur à soi. Cette comparaison peut favoriser l'insatisfaction corporelle. Les réseaux sociaux favorisent notamment cette comparaison, ce qui explique en partie leur impact sur l'insatisfaction corporelle.
- **Le neuroticisme** : Tendance à éprouver de manière durable des états émotionnels négatifs, tels que l'anxiété ou la dépression.



## Expériences interpersonnelles

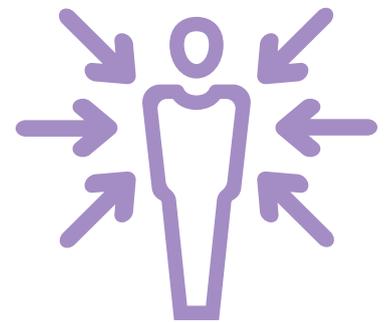
Les expériences et interactions vécues au cours de la vie peuvent influencer notre risque de présenter une insatisfaction corporelle. Par exemple, **les commentaires et critiques reçus sur notre physique** de la part de proches et même d'inconnus peuvent impacter négativement la perception de notre image corporelle. De même, **la pression familiale** peut jouer un rôle très important dans la construction de notre image corporelle. En outre, **la mise en place répétée de régime alimentaire restrictif par l'individu ou dans l'entourage proche** peut favoriser une image corporelle négative.



## Facteurs individuels

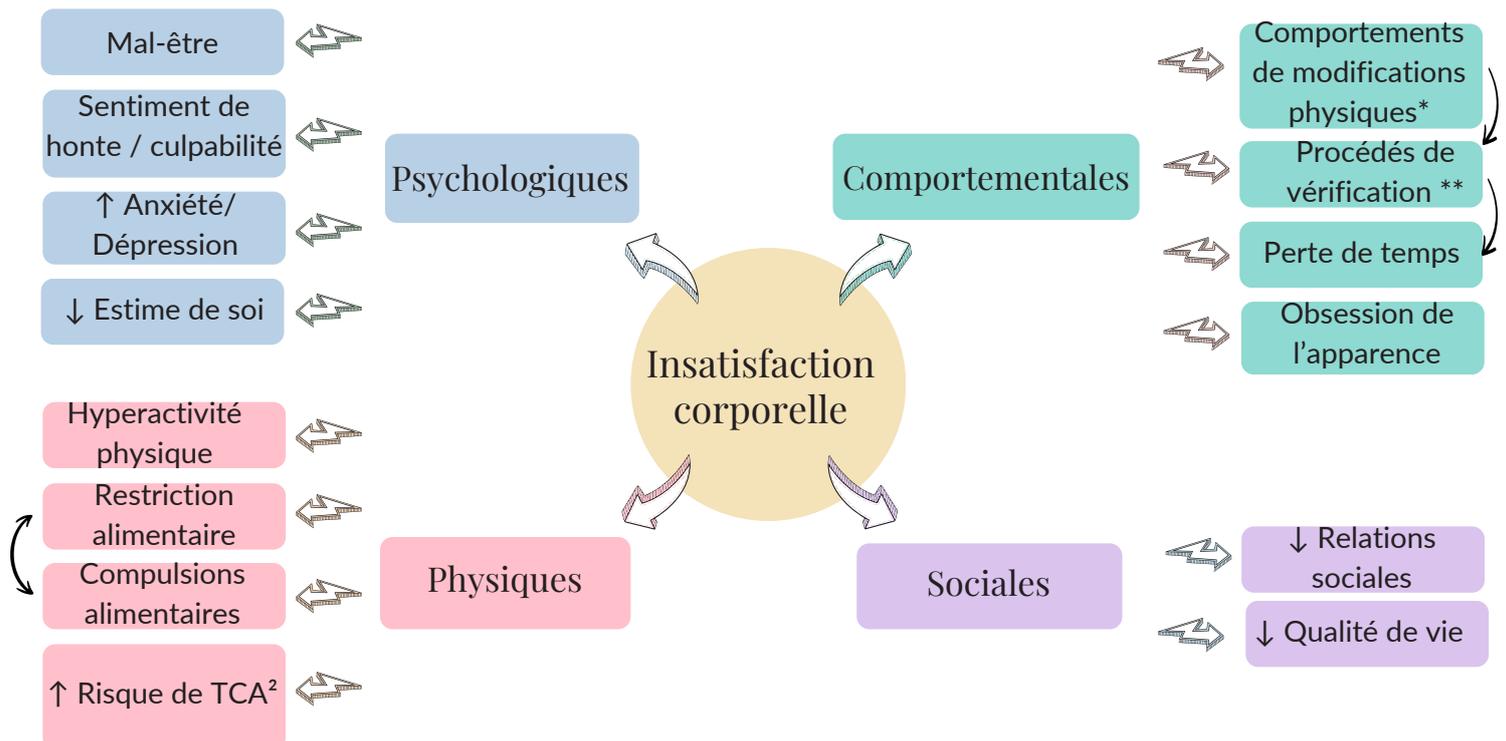
Différents facteurs biologiques peuvent influencer l'image corporelle et le risque d'insatisfaction corporelle :

- **Le sexe** : Les femmes ont un risque accru d'insatisfaction corporelle. Des études ont mis en évidence que l'insatisfaction corporelle pourrait toucher 80% des femmes et 60% des hommes.
- **Le poids** : La corpulence d'un individu pourraient influencer son risque d'insatisfaction corporelle.
- **L'âge** : Des études mettent en évidence que l'insatisfaction corporelle tendrait à augmenter avec l'âge.



## Conséquences d'une insatisfaction corporelle

L'insatisfaction corporelle peut avoir des **conséquences néfastes sur la santé mentale et physique** mais aussi des conséquences **comportementales** et sur les **interactions sociales**.



<sup>2</sup> TCA : Trouble du comportement alimentaire

\*Les **comportements de modifications physiques** consistent à tenter de modifier son apparence pour en être plus satisfait. Il peut s'agir d'utilisation de maquillage, de tenues vestimentaires, de filtres sur les photo... Il peut également s'agir de comportements qui peuvent être dangereux pour la santé comme la mise en place de régimes restrictifs, d'hyperactivité physique, l'utilisation de médicaments inappropriés (laxatifs, coupe-faim...) ou encore le recours à la chirurgie esthétique.



\*\* **Les procédés de vérification** qui peuvent être mis en place en cas de forte insatisfaction corporelle sont par exemple : se regarder fréquemment dans le miroir, se peser, prendre des photos de soi... Ces comportements ont des conséquences contraires à celles escomptées ; au lieu de rassurer, cela renforce généralement l'insatisfaction corporelle.



Toutes les conséquences de l'insatisfaction corporelle constituent également **des facteurs de maintien** de cette insatisfaction conduisant alors à un **engrenage renforçant l'insatisfaction corporelle**. Ainsi, réduire une seule des conséquences peut permettre de rompre l'engrenage et l'améliorer son insatisfaction corporelle.

## Conclusion

Notre image corporelle joue un rôle dans notre quotidien via nos émotions mais aussi notre estime de soi et notre santé mentale. Inversement, notre quotidien, de part, notre entourage, nos expériences ou notre rapport aux médias peut également influencer notre image corporelle.

Une insatisfaction corporelle élevée peut avoir des conséquences négatives importantes sur notre corps mais aussi sur notre comportement et nos relations sociales.

**Il est donc primordial de prendre soin de son image corporelle et d'apprendre à aimer son corps quelque soit ses spécificités.**



**“Nous ne sommes pas seulement corps, ou seulement esprit ; nous sommes corps et esprit tout ensemble.”** Georges Sand

**“La beauté commence au moment où vous décidez d'être vous même ”** Coco Chanel

Voici quelques astuces simples pour **améliorer votre perception de votre image corporelle** au quotidien :

### 1 GRATITUDE ENVERS SON CORPS

Pour améliorer son image corporelle, il est important d'avoir de la **gratitude**, d'être reconnaissant envers son corps.



Un exercice simple consiste à, **tous les jours**, se rappeler **3 choses positives** concernant son corps :

Mes papilles me permettent de savourer de bon plat

J'ai de jolis cheveux

Ma chemise me va bien

Mes poumons me permettent de respirer au quotidien

La force de mes jambes me permet de marcher

J'ai une belle peau

....

### 3 DES MANTRAS POSITIFS

Mettre en place des "**pauses mantra**" **régulièrement** au cours de votre journée peut vous aider à **accepter votre corps**.



Libre à vous de créer **votre propre mantra**. Voici quelques propositions pour vous donner de l'inspiration...

Mon corps est unique et je le respecte

Être heureux, c'est la vraie beauté

Je choisis aujourd'hui d'accepter mon corps

Je choisis la progression et non la perfection

### 2 EXERCICE DE RESPIRATION

Les exercices de respiration, dont la **cohérence cardiaque**, aident à mieux **gérer ses émotions**, **lutter contre le stress** et ainsi renforcent la **confiance en soi**.



La cohérence cardiaque consiste à effectuer des inspirations et expirations de **même durée**. Idéalement, il est recommandé de pratiquer cet exercice :

**3 fois / jour**  
(matin, midi et soir)

Pendant **5 minutes**



**5 secondes d'inspiration**  
**5 secondes d'expiration**

Note : Vous pouvez faire varier la durée et le temps d'inspiration et d'expiration selon votre temps et capacité

### 4 VOUS POUVEZ AUSSI...

**Vous déconnecter des réseaux sociaux**



**Mettre en place une activité physique régulière**

**Prendre soin de votre corps**  
(massage, soin, hydratation, sommeil...)



# Références

- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body image*, 10(1), 1-7.
- Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Gonzalez-Martí, I., & Contreras-Jordán, O. R. (2019). Body dissatisfaction in adolescents: Differences by sex, BMI and type and organisation of physical activity. *International journal of environmental research and public health*, 16(17), 3109.
- Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Ceragioli, G., & Casale, S. (2022). How the exposure to beauty ideals on social networking sites influences body image: A systematic review of experimental studies. *Adolescent research review*, 7(3), 419-458.
- Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D., Mond, J. M., McLean, S. A., Rodgers, B., ... & Paxton, S. J. (2016). Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 40(6), 518-522.
- Gualdi-Russo, E., Rinaldo, N., & Zaccagni, L. (2022). Physical activity and body image perception in adolescents: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13190.
- Huang, Q., Peng, W., & Ahn, S. (2021). When media become the mirror: A meta-analysis on media and body image. *Media psychology*, 24(4), 437-489.
- Rosenqvist, E., Konttinen, H., Berg, N., & Kiviruusu, O. (2023). Development of body dissatisfaction in women and men at different educational levels during the life course. *International Journal of Behavioral Medicine*, 1-12.
- Van Den Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D., & Neumark-Sztainer, D. (2010). The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Journal of adolescent health*, 47(3), 290-296.
- Wang, S. B., Haynos, A. F., Wall, M. M., Chen, C., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2019). Fifteen-year prevalence, trajectories, and predictors of body dissatisfaction from adolescence to middle adulthood. *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1403-1415.